

精心组织教学，增强体育课堂效率

李知谦

(通化市东昌区东风小学 吉林 通化 134000)

[摘要] 当前中学体育教学的现状急需改变。在中学体育的教学过程中，教师应注重学生的个体差异，因材施教，把学生作为教学的主体，创造性的设计多种游戏环节调动学生的积极性，加强学校体育设施建设，注重教师自身素质和技能的培养，结合实际情况开展具有自己学校特点的体育教学，增强学生体质，促进学生的身心健康和全面发展。

[关键词] 体育；备好课；精通大纲；研究对象；注重方法

学校体育的中心任务是体育教学，怎样才能把课上地好些呢？我认为首先应当在备课上下功夫，努力钻研和处理好以下四个方面：

1. 熟悉和精通教学大纲和教材；
2. 认真处理好教师的主导和学生的主体两方面的关系；
3. 安排和设计好各课环境；
4. 集思广益，集体备课。

因此，教师必须首先理解和熟悉教学大纲和掌握有关教材的“三基”，然后根据学生的整体体育能力、体质基础、学生的心理素质水平和思想品德设计好因地制宜、新颖和利于授课的环境，再加上生动、形象的教学方法，这样才能达到预期的教学效果。

一、首先熟悉和精通教学大纲和教材

教师接受教学任务后，应当在担任这门课之前，对照教学大纲的要求、教学进度以及课时数分布情况，通读全部教材，做到心中有数，挖掘教材的内在联系和教材的特性，对教材的专门性、辅助性练习及分组练习要仔细推敲，分析教材的内容，根据学生实际水平订出课的目的、任务、教学要求、重点、难点、组织形式、练习手段、教法指示、可能出现的错误和纠正方法等。教师对教材和教学大纲理解越深越透，重点就抓地越准，难点就容易突破，学生就容易听懂、领会、练习和掌握。同时，体育教师应经常温习和查阅有关体育科学知识，掌握和钻研各项体育运动技术、技能和练习方法，随时注意积累资料，多阅读体育书刊、报纸和有关电视广播，多参加教学活动和教学交流，积累教学先进经验和最优教学训练方法，随时收集加以保存，以备备课时可以翻阅。

二、认真处理好教师的主导和学生的主体两方面的关系

由于教师存在着“教材、技术教法、教师、场地”为中心的教学旧观念，忘了以学生为主体的主要根据，应树立学生为中心的教学指导思想，根据学生的整体体育能力、体质、心理素质，思想道德水平科学、合理、有效、积极地安排课的内容，加强学生科学思维、锻炼方法的训练、能力的培养，加强学生自学，独立工作能力、分析问题解决问题的能力，以及自锻自导能力、交往能力、表达能力、总结工作能力和创新能力的培养。教师在备课时必须认真研究，合理安排。另外，在备课时必须考虑如何调动学生学习的积极性，充分发挥学生的主观能动性，激发学生的求知欲，精选最优教学方法和节奏，善于从教材的基本理论知识和运动技术、技能的科学性、实用性、挖掘趣味性、竞争性，注重以生动的手段说明体育“三基”强身健体与社会发展的关系，使学生树立正确的体育观。

三、研究好授课对象，从方法上下功夫

(一) 指导法

1. 语言法：是体育教学中运用各种形式的语言指导学生，达到教学要求的方法。
2. 直观法：是体育教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。
3. 完整法：是从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、

连续地进行教学和练习的方法。

4. 分解法：是从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。

5. 预防和纠正错误动作法：是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。

(二) 练习法

1. 游戏练习法：是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。
2. 比赛练习法：是在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。
3. 综合练习法：是根据练习任务的需要，综合运用某些练习法的特点而组成的一类练习方法。
4. 循环练习法：是根据练习任务的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次循环练习的方法。
5. 重复练习法：是根据练习任务的需要，在相对固定的条件下反复进行练习的方法。
6. 变换练习法：是根据练习任务的需要，在变换条件下进行练习的方法。

(三) 讲解法

讲解法是体育教学常用的方法之一，是教师用语言向学生说明动作名称、要领和方法等的一种教学方法。教师带有启发性地讲解，不仅能使学生获得知识，了解动作的要领和方法，而且还能促使学生进行思维，培养学生认识事物、分析问题和解决问题的能力。教师必须具有运用语言进行教学的能力，并逐步提高语言的艺术水平。体育教师还必须具有指挥能力，能正确运用口令。

1. 讲解目的明确、内容正确。
2. 要抓住教材的关键，简明扼要地进行讲解。
3. 讲解要符合学生实际，启发学生思维，教师讲的深浅、语言的运用都要符合学生的实际。
4. 讲解要注意时机和形式。

有效的教学方法是教学的生命。体育课堂教学有效性直接影响体育教学质量和学生体质健康，我们教师要踏踏实实立足于平日的教学，让体育的课堂教学平实中见实效，有效中见提高，高中见发展，发展中见辉煌，增强体育课堂效率。

参考文献

- [1] 袁野，张蕴琨. 体育专业教育培养目标与中学体育教学适应性[J]. 体育学刊，2002(01).
- [2] 陈惠珍. 新课标下中小学体育教学中学生学习兴趣的培养[J]. 井冈山医学专学报. 2009(04).
- [3] 唐立锋. 浅谈体育游戏在中小学体育教学中的运用[J]. 中国科教创新导刊，2010(15).